zen
centrum
amsterdam

zensor...

Zensor 50 herfst 2010

hara

losse
verkoop
3 euro



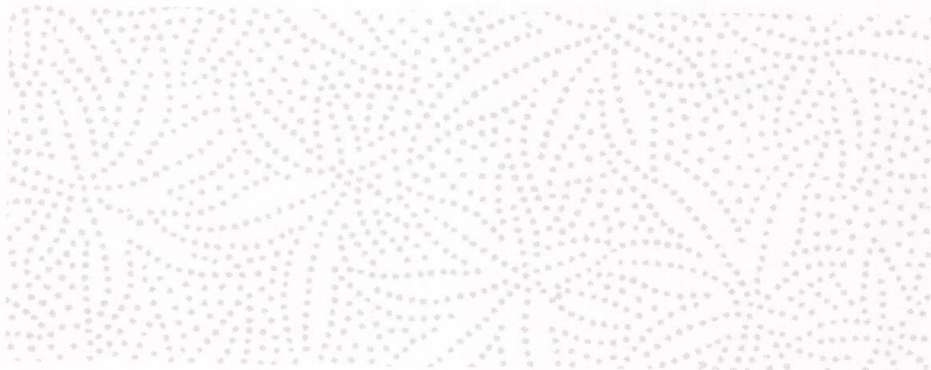








Hara, zee van energie



De *hara* als geheim wapen

In *hara* zitten is: een spanning in de buik zetten zodanig dat de buik een krachtig ballonnetje vormt, terwijl je gewoon in- en uitademt. Hoe mensen zich tijdens zazen kunnen concentreren zonder aangespannen *hara*, is Niko een raadsel. 'Als je in *hara* zit, is concentreren een fluitje van een cent!'

Door **Jacqueline Oskamp**

Begin zeventiger jaren hoorde Niko voor het eerst over de hara. Hij deed een achtdaagse workshop bij Graf Karlfried Dürckheim in diens ontmoetingscentrum Todtmoos-Rütte. 'Ik vond het vreselijk moeilijk wat hij leerde. Je kreeg meteen opdracht om te zitten vanuit de buik, maar dat ontging me volkomen. Ik werd op dat moment gegrepen door de fysieke houding van zazen als geheel. Pas later begreep ik wat een bijzonder hulpmiddel de *hara* kan zijn.'

Volgens Niko vergt het veel oefening om in hara te zitten. Zelf heeft het hem jaren gekost om het onder de knie te krijgen. 'Er zijn ook tijden geweest dat ik bang was dat het slecht voor mijn gezondheid zou zijn. Het deed pijn in mijn buik. Ik dacht: 'Ik zit te knoeien.' Dan hield ik er weer een tijdje mee op.' Daarin speelde mee dat hij Dürckheim nog maar twee keer heeft meegemaakt. Genpo Roshi hield zich niet bezig met de *hara*. Wel citeerde Genpo Maezumi Roshi die zei: 'De *hara* ontdek je zelf wel.'

Niko: 'In Japan is de *hara* een heel normaal begrip waar een lange traditie achter schuil gaat. Ik vermoed dat het uit daoïstische kring afkomstig is. Je vindt het ook bij Hakuin en die leerde het weer van een sjamaan die een halve daoïst was. Overigens zitten er vergelijkbare elementen in de vechtsporten, yoga en zangkunst. Bij de zang spreekt men van het middenrif. In zazen gebruiken we de *hara* als krachtplek. Mijn eigen twijfel was definitief over toen ik in Japan bij Harada Tangen, ook wel Roshi Sama genoemd, kwam. Hij pakte opeens een stok en begon in mijn buik te prikken. Vervolgens liet hij het bij zichzelf zien. Toen begreep ik dat de Japanners het wel degelijk kennen.'
Tegelijkertijd merkte hij dat lang niet elke Japanner erover wil praten. 'Het is

daar een publiek geheim. Misschien omdat het een kracht is die kan worden misbruikt. Het doet niet alleen iets met jouzelf, maar ook met je omgeving. Er zijn Japanse ondernemingen die ervoor zorgen dat hun staf altijd een of twee mensen bevat die in *hara* kunnen zitten. Dat brengt cohesie met zich mee. Het is een geheim wapen. Zo wordt er ook wel eens gezegd dat in *hara* zitten slecht voor vrouwen zou zijn. Daar heb ik een bruine gedachte over: volgens mij wordt dat gezegd in kringen die niet willen dat vrouwen die kracht kennen. Natuurlijk kan ik dat niet bewijzen, maar ik denk het wel. *Hara* is een mannelijke kracht.'

Desalniettemin zal Niko samen met yoga-docente Cornelia Wieringa een weekend over de *hara* geven. Yoga- en zitoefeningen vullen elkaar aan. 'Het is de kunst om het zachtjes te proberen. Je moet er eerst voor zorgen dat het zwaartepunt in de buik komt te liggen. Wij verkeren allemaal in ons hoofd, maar eigenlijk horen we te zitten vanuit ons geslachtsorgaan. Zo diep. Vandaaruit kan een stabiliteit ontstaan die maakt dat je moeilijk uit je evenwicht te brengen bent – letterlijk en figuurlijk. Het heeft zowel een fysieke als een geestelijke kant.'
'Zet maar eens twee mensen naast elkaar op het kussen. De een in *hara*, de ander niet. Probeer beiden op te tillen. Degene in hara krijg je niet omhoog.'
Om te demonstreren hoe krachtig de *hara* in het hele lichaam doorwerkt, steekt Niko zijn hand in de lucht waarbij hij duim en wijsvinger tot een rondje buigt. 'Probeer deze vingers eens uit elkaar te trekken', zegt hij. Met twee handen trek ik beide vingers gemakkelijk los.
Dan dezelfde opdracht terwijl Niko de *hara* aanspant.
Geen beweging in te krijgen.
'Zie je wel, het is echt waar!' roept Niko triomfantelijk.

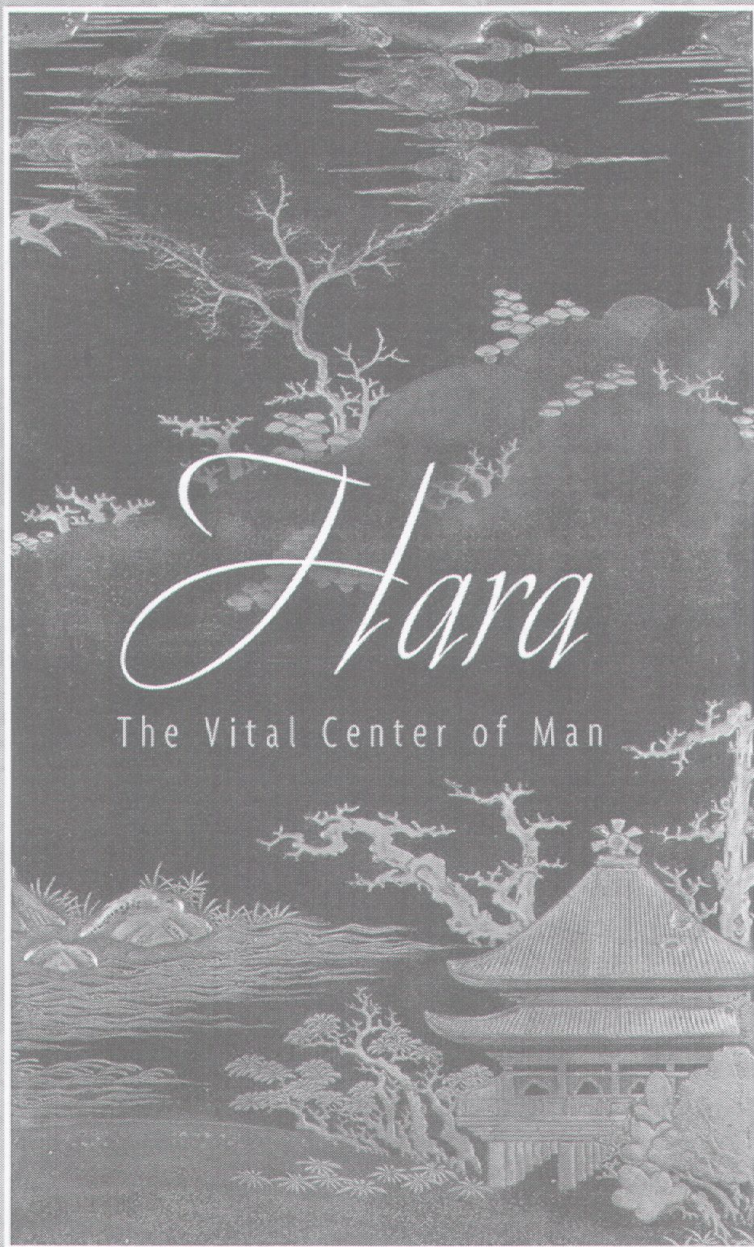


Hara

door **Angelique Ruiter**

Duizend dingen denderen door.
Analyseren, oordelen, maken, breken..
De eindeloze stroom.

Dan valt de horizon weg
geest wordt lichaam, hart wordt ziel
wordt eindeloos opnieuw
het grote niet-iets.


Hara
The Vital Center of Man
Karlfried Graf Dürckheim

Hooked, trapped & swallowed

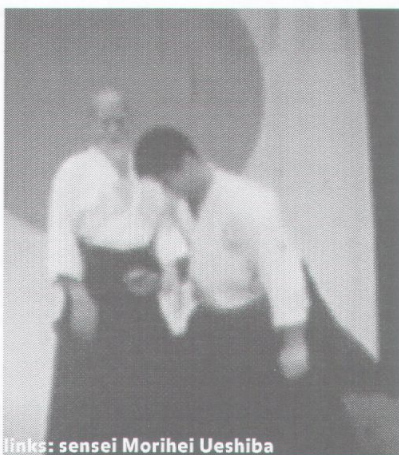
door **Alex Palmboom**

Zo'n tien jaar geleden las ik het boek *Hara* van Dürckheim en werd ik afgeschrikt door de volgende passage op blz. 132.

'3. De derde voorwaarde voor alle oefenen (van en met *hara*) is een sterke wil. Alles wat nieuw is, werkt inspirerend. Maar alleen wat met grote volharding behoed en bevorderd wordt, blijft groeien. De oefeningen als zodanig zijn dikwijls makkelijk, maar het is moeilijk een beoefenaar te worden en te blijven. Wie niet beschikt over de nodige karaktervastheid, *moet zich niet op de weg van het exercitium begeven*. Hij moet hier des te meer voor gewaarschuwd worden, omdat het afbreken van oefeningen schadelijk is, naarmate zij een mens al een stuk verder hebben gebracht. Wie eenmaal, dankzij zijn oefening, voor een ogenblik een glimp van het licht heeft opgevangen en het dan opgeeft, valt terug in een dieper donker, en hij raakt zijn leven lang een diep schuldgevoel niet meer kwijt.'

Me bewust dat ik niet een heel sterk karakter bezit besloot ik de kennis uit 't boek voor lief te nemen en het er bij te laten.
Ik was dit alles weer vergeten, toen Niko ons een half jaar geleden de *hara*-exercitie in een weekend-city-sesshin weer naar voren bracht. Ik begon nietsvermoedend (al tijdens de meditatie) aan de beoefening met *hara*. Na enkele maanden oefenen (ook overdag & door de week, want ik voelde dat ik meer & meer bij 'iets'(?) aankwam wat me ... mezelf ... (?) deed zijn ... (?) ...) pakte ik 't boek van Dürckheim weer eens ter hand om 't met hernieuwde blik te lezen.





links: sensei Morihei Ueshiba

Stevig in je schoenen staan

door **Piet Blom**

Ik weet nog goed hoe ik in mijn jeugd gefascineerd was door een foto van sensei Morihei Ueshiba, de grondlegger van het aikido. Op de foto is te zien hoe twee sterke volwassen mannen proberen om de kleine Ueshiba van zijn plaats te duwen. De grootmeester staat er ogenschijnlijk ontspannen bij te glimlachen en wijkt geen centimeter. Hij staat volledig geconcentreerd in *hara*.

Later maakte ik iets soortgelijks mee bij een demonstratie van *kyodo*, de klassieke vorm van het Japanse boogschieten. Een aantal sterke mannen uit het publiek werd verzocht de grote Japanse boog te spannen. Tevergeefs: de pees van de boog stond te strak. Een kleine, fragiel ogende Japanse meester liet vervolgens zien hoe je dat moest doen: de kracht kwam niet uit de armen maar vanuit de buik en wel het *hara*-gedeelte.

Toen ik midden jaren tachtig mijn eerste lessen in zenmeditatie kreeg van Erik Bruijn kwam ik het begrip *hara* weer tegen. Het je kunnen concentreren in het *hara*-gebied bleek een van de belangrijkste factoren van de zazenmeditatie te zijn.

Enkele beschrijvingen van het begrip *hara*:

1. Het lichamelijke en geestelijke middelpunt van het lichaam ongeveer 2 tot 5 cm. onder de navel (Japans *tanden*).

2. Het vitale 'midden' *saika tanden (hara)* is gesitueerd twee duimen onder de navel. Een juiste en correcte ademhaling heeft een aanvullende en versterkende werking op de vitale energie.

3. Het 'dragende midden'. (Dürckheim)

4. Het centrum van de zwaartekracht van waaruit de *qi* of levensenergie door het hele organisme verspreid wordt.

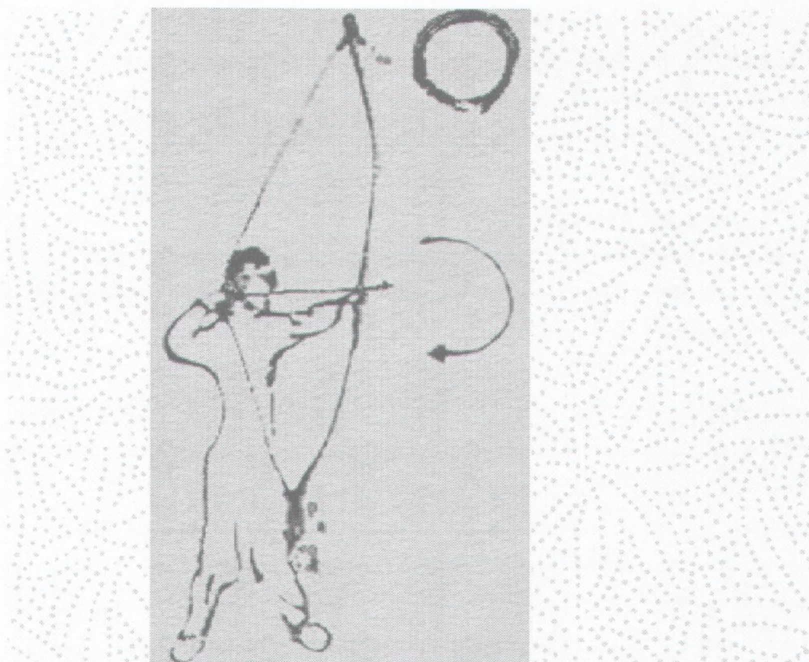
De theoretische beschrijving is duidelijk, maar *hoe* beoefen je de concentratie in het *hara*-gebied tijdens zazen?

Volgens meester Taisen Deshimaru, in zijn boek: *Sit: Zen Teachings of Master Taisen Deshimaru*, kan dit feitelijk alleen maar uitgelegd worden als de leraar zijn bovenkleren uittrekt en laat zien hoe je tijdens de diepe uitademing een ietwat bolle buik handhaaft en daarin permanent enige spanning legt.

Onze eigen leraar Niko Tydeman heeft ook eens uitgelegd dat de buikspieren en de ademhaling onafhankelijk van elkaar te gebruiken zijn en dat het dus mogelijk is om tijdens het ademen de zwaartekracht beneden te handhaven. Zit je stevig geworteld in *hara* dan kan niemand je gemakkelijk omver duwen! Praktische ervaring is dus alles, maar niettemin kent de zenliteratuur vele pogingen om het bovenstaande duidelijk te maken via het geschreven woord.

Ademhaling Bij zazen speelt de ademhaling een essentiële rol. Ze is rustig, onmerkbaar, en volgt een langzaam, krachtig en natuurlijk ritme. De uitademing is lang, sterk en diep. De inademing volgt vanzelf en is korter dan de uitademing. Door het diepe uitademen verzamelt zich kracht in de onderbuik (de *hara*), wat de houding nog meer stevigheid en stabiliteit geeft. Zo vinden lichaam en geest onbewust, natuurlijk en vanzelf de harmonie terug met de kosmische orde (*dharma*). (Deshimaru)

Een van de beste boeken over dit onderwerp is naar mijn mening het boek: *Zen-training; Methods and Philosophy* van Katsuki Sekida. In dit boek introduceert hij de zogeheten bamboemethode tijdens het ademen gedurende zazen. De bam-



boemethode is een ademhalingsoefening die bestaat uit een hele lange diepe rustige uitademing met onderbrekingen (kleine geforceerde intervals, pauzes). Op deze manier wordt de uitademing steeds dieper en dieper in het haragebied geperst. Dit is een zeer krachtige techniek en erg leerzaam. Hoe het ademhalingsproces precies verloopt wordt zeer gedetailleerd uitgelegd onder andere aan de hand van grafieken. De kleine pauzes corresponderen als het ware met de 'tussenstukjes' die te zien zijn op een bamboestengel: vandaar de naam!

In het boek *Keep Me in Your Heart a While: The Haunting Zen of Dainin Katagiri* staat het volgende:

'Zenleraren raden beginners vaak aan de adem te tellen, maar ik heb gemerkt dat voor veel mensen tellen toch weer snel aanleiding geeft om in je innerlijke dialoog te vervallen. Daarom beveel ik aan een te worden met de adem in het *hara*-punt, ongeveer 3 vingers breed onder de navel. Het is ons anatomisch centrum, en concentratie op dit gebied haalt je echt uit de maar niet aflatende gedachtenstroom.

Natuurlijk, de geest dwaalt af. Dat is een natuurlijk proces. Breng de geest rustig en direct terug naar de *hara*. Een van de grote voordelen van het zich

vestigen in de hara is dat het een *neutraal* gevoel geeft. We raken dan niet verstrikt in een verlangen naar bepaalde positieve gevoelens en/of in het verwerpen van negatieve gevoelens. Na een tijdje wordt de energie in de harastreek *voelbaar* en kan een licht branderig gevoel ontstaan.'

Het laatste is een belangrijk punt: zodra de energie in de *hara voelbaar* wordt, wordt het natuurlijk gemakkelijker om je daarop tijdens zazen te concentreren. Tot slot nog een stukje (uit het Engels) uit: *Cave of Tigers: Modern Zen Encounters*, door John Daido Loori.

'Student: als ik zazen beoefen besteed ik mijn meeste tijd aan het vinden en voelen van *hara*.

Leraar: de *hara* ligt een paar centimeter onder de navel, en het is daar dat we het centrum van ons bewustzijn /aandacht moeten vestigen en niet in ons hoofd zoals we dat gewoonlijk doen... Als je vertrouwd raakt met de *hara* tijdens zazen, wordt dat de plek waarin je altijd gecentreerd/gevestigd bent. Als er iets onverwachts gebeurt, raak je niet meer uit je evenwicht: het bloed stroomt niet onmiddellijk naar je hoofd maar naar de *hara*-streek, en je zult de warmte van de energie voelen. Dat is eigenlijk een buitengewoon interessant fenomeen. De circulatie van het bloed /de energie richt zich op de plaats waarop je de aandacht vestigt. Als je je bijvoorbeeld concentreert op je hand, kun je de stijging van de temperatuur in de handpalm voelen! Dus als het vermogen om zich te concentreren op de *hara* ontwikkeld wordt en er gebeurt iets onverwachts, stroomt de energie automatisch naar de *hara* en blijf je gecentreerd in plaats van onmiddellijk uit balans te zijn. Het observeren van dit proces en het ermee oefenen tijdens zazen en in het dagelijks leven zullen van onschatbare waarde voor je zijn!

Student: bedankt voor uw antwoord!'

Zoals Suzuki Roshi eens opmerkte: feitelijk is het boeddhisme meer geïnteresseerd in de uitademing dan in de inademing, waarmee hij bedoelde te zeggen dat het boeddhisme meer gaat over het loslaten van dingen, dus het je volledig laten gaan in de uitademing, dan in het willen vasthouden/grijpen naar dingen (de inademing).

Ik hoop dat deze kleine bijdrage het onderwerp *hara* wat meer inzichtelijk heeft gemaakt, en wens iedereen een stevige vestiging in het 'dragende midden' toe!



Armando, zonder titel, 1982

door **Sandokai Martien**

Op mijn paraplu
wolken van bloesemblaadjes –
de meidoorn gesnoeid

De hak! de schoffel!
zo worden haar schouders steeds
breder en breder

Nog hoger
de stapel onkruid
dan Ita zelf

Leo – toch ziet hij
met die spijkerschrift oogjes
alles en alles

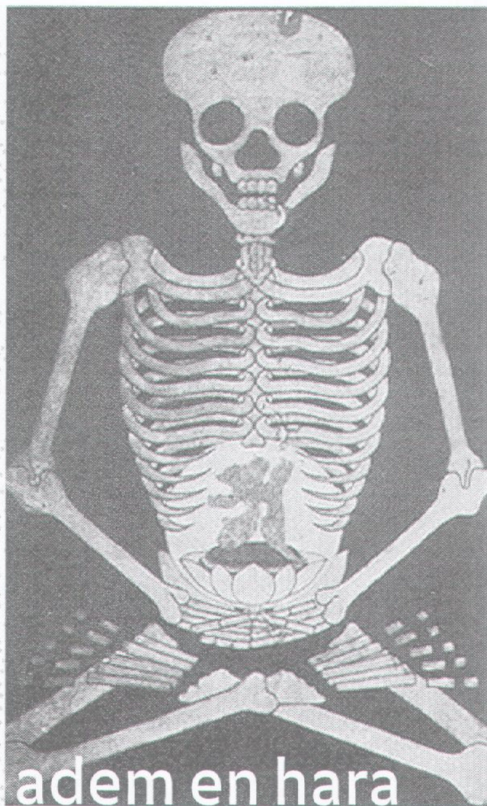
Veel rode armen
daar in het aardappelveld –
vast weer een sesshin

Les Gavatxes, mei 2010



Gerhard Richter, Apple Trees, 1987





Yoga, adem en hara

door **Cornelia Wierenga**

In de yogatraditie speelt de adem een belangrijke rol. In de hatha-yoga (de yoga van de fysieke oefening zoals we die hier in het Westen voornamelijk kennen) ligt de nadruk op het doen van oefeningen die gekoppeld zijn aan adembeweging (naar buiten – naar binnen, uitzettend en inkrimpend, op en neer) en ademritme. Het doel is het onder controle brengen van de adem en het lichaam.

Er zijn dynamische oefeningen en statische oefeningen. In die laatste komt het lichaam korter of langer in een bepaalde houding (*asana*) tot rust, en de adem is dan in bepaalde delen van het lichaam waar te nemen. Gerichte aandacht is daarbij behulpzaam. Op deze wijze wordt *prana* door het lichaam gestuurd.

In de yogatraditie is *prana* het grote beginsel van levenskracht, dat zich in alles wat leeft manifesteert. *Prana* kan laag in het lichaam onder de navel verzameld worden via de diepe lage inademing. Bij uitademing is deze levenskracht als het ware te sturen door het hele lichaam.

Een van de oefeningen die ons vertrouwd maken met de adembeweging in het lichaam, is de volledige yoga-adem. Het is een wijze van ademen die waar te nemen is als een vloeiende beweging in buik, flanken en borstkas. Voorwaarde voor deze diepe, volledige wijze van ademen is het bekend zijn met de lage adem (adembeweging die voelbaar is in de buik).

Ilse Middendorf spreekt in haar boek *Der Erfahrbare Atem; eine Atemlehre* over de drie ademruimten die zich bevinden tussen de schouders en de bekkenbodem. Deze zogeheten ademruimten zijn verbonden door het middenrif en vormen zo als het ware één grote ruimte:

- De lage ademruimte is de ruimte van de buik, de onderrug, de heupen tot aan de bekkenbodem en de liezen.
- De middelste ademruimte is de ruimte die gevormd wordt door de flanken, het middengedeelte van de rug tot aan de schouderbladen.
- De hoge ademruimte bevindt zich tussen borstbeen, hoge rug en schouders.

Dit zijn niet letterlijk bestaande ruimten, maar gebieden waarin de adembeweging een gewaarwording van ruimte geeft, door gerichte aandacht in deze gebieden tijdens het waarnemen van de adem. In talloze oefeningen probeert Middendorf de ervaring van het toelaten van de adem in de ademruimten van het lichaam op te roepen. Ze spreekt van de binnenruimte van het lichaam als 'innerlijke kosmos' waarin men *hineinatmen* kan. De beeldende term *hineinatmen* laat zich eigenlijk niet vertalen, maar gerichte aandacht en adembeweging zijn een belangrijk onderdeel van het *in sich hineinatmen*. Middendorf benadrukt ook het belang van een diepe adembeweging waarbij alle ademspieren betrokken zijn, met nadruk op een flexibel middenrif. Zij noemt die diepe adembeweging ook wel het 'ademende midden'. Waarneming en het vermogen tot gewaarworden van de adem heeft bij haar vooral te maken met het toelaten van de adem en met gerichte aandacht in het lichaam.

Zowel in de yoga als bij Middendorf wordt steeds weer gesproken van de juiste houding van het lichaam om de adem te ervaren. Ik ervaar het inmiddels



als beperkend om het ademen alleen te lokaliseren in de longen. Mijn hele lichaam ademt. En in dit ademende lichaam valt een hele wereld te ontdekken. De adem, als adembeweging diep in het lichaam gevoeld, brengt mij thuis bij mijzelf.

In zazen wordt veel belang gehecht aan de vorm. De houding van het lichaam is zodanig dat de adem vrij kan bewegen. De nadruk ligt op het zitten vanuit de buik – zitten in *hara* (zit met je hoofd in je buik, diep onder de navel!). Het is een heel speciale houding als een driehoek met een ruime basis van zitvlak, benen en voeten, zó dat er een vorm ontstaat waar de rest van het lichaam in kan rusten en zijn midden gewaar wordt. Het lichaam is opgericht zodat de ademruimten toegankelijk zijn en het zwaartepunt van het lichaam onder de navel ligt. Naarmate door beoefening het middenrif flexibeler wordt en daardoor dieper in de buikruimte kan zakken, zitten we meer in ons midden.

Door beeldend te denken, met het beeld voor ogen waar de adembeweging naar toe moet gaan, raken we steeds vertrouwder met de lage adem. De buikruimte opent zich en tegelijkertijd worden alle ademruimten voelbaar.

De aanwijzingen van Niko om met een bol buikje te zitten, heeft te maken met het vermogen het middenrif te laten zakken in de buikruimte en het daar op lichte spanning te houden. Zo zitten we steeds meer vanuit het dragende midden.

Haiku

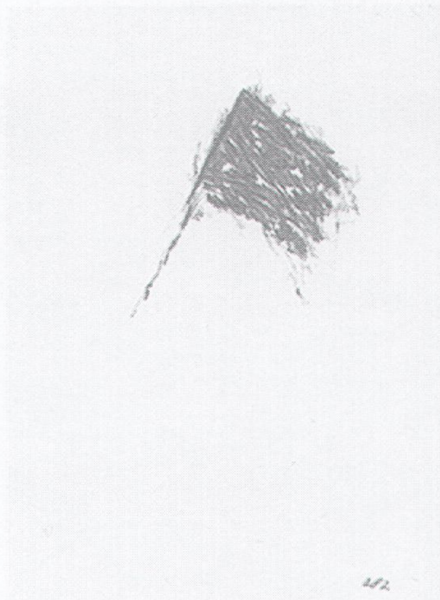
door **Dhyan de Jager**

je geconcentreerd
richten op de onderbuik,
verlaten landschap.

handen in mudra,
kijken tot aan het einder-
op een zabutan.

drie keer klinkt de gong,
boeddha naast de kandelaar
ademt in en uit.

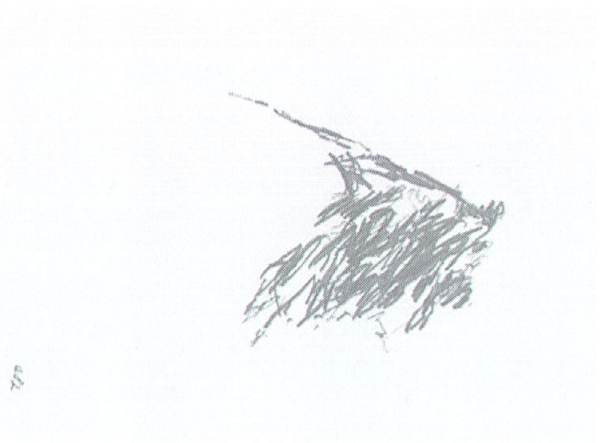


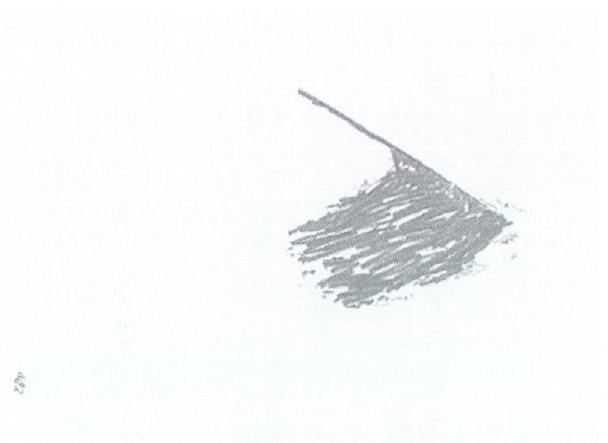


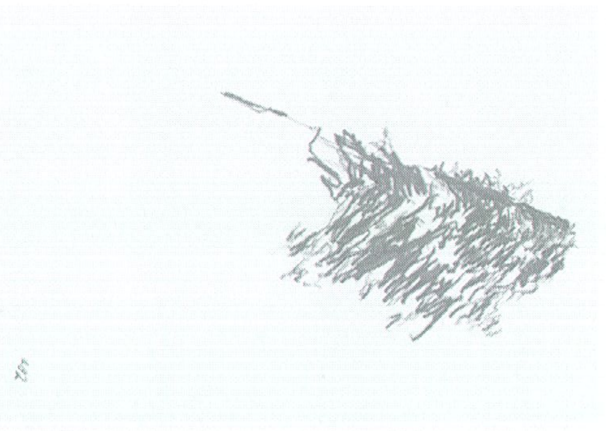


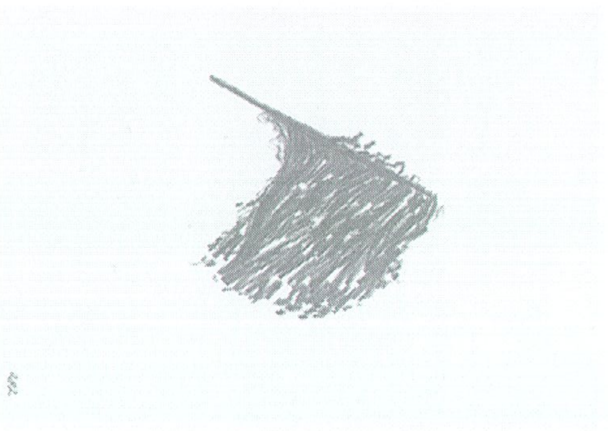


Armando, Fahne, 1982









50 keer Zensor: de draad slingert maar door

Corrie Koppedraijer, tegenwoordig samen met Leo de Wolf de drijvende kracht achter zencentrum Les Gavatxes in de Spaanse Pyreneeën, was in 1997 mede-oprichter van de Zensor. Hoe ging dat toen in zijn werk, en hoe kijkt zij aan tegen de manier waarop de Zensor zich ontwikkeld heeft? Gita Sonnenberg interviewde haar per email.

Hoe is het begonnen? Kanzeon Zencentrum was destijds, in 1996 toen ik de introductiecursus volgde, een gesloten organisatie. Je had de leraar, het bestuur en het volk. Tussen het bestuur en het volk was nagenoeg geen communicatie. Het begrip 'sangha' had in mijn belevenis nauwelijks betekenis. Eén keer per jaar werd er een jaarvergadering gehouden waarin het bestuur terugblikte en vooral praktische zaken aan de orde kwamen. Iedereen kon zijn zegje doen, met name de werkgroepen (schoonmaakgroep, portiersgroep, etc.) kwamen aan het woord. Er werd geen inzicht gegeven in hoe het bestuur tot stand kwam, wat het deed, laat staan dat het een jaarverslag maakte of financieel inzicht gaf. Na onschuldig gemor van onderop en een les van Niko begreep ik dat Genpo Roshi formeel aan het hoofd stond van het Kanzeon Zencentrum en voor een deel de bestuursleden benoemde. Ik kwam uit de wereld van inspraak en democratisering, en snapte niets van de onderdanigheid en braafheid binnen Kanzeon. Op een gegeven moment bedachten Leo, mijn partner, en ik dat er zoiets als een platform voor sanghaleden gecreëerd moest worden, een spreekbuis, een 'eigen orgaan'.

In juni 1997 verscheen het eerste nummer van het kwartaalblad, onder de naam Zensor, met een soort knipoog naar het bestuur, dat niet enthousiast of eigenlijk helemaal niet reageerde. Niko schreef meteen in het eerste nummer: 'Ik hoop van harte dat deze nieuwsbrief een vaste activiteit zal worden van de Kanzeon Sangha Amsterdam; dat zij uitdrukking is van onze 'onuitsprekelijke' gemeenschap, gevormd door de beoefening van zazen'. Welnu, de Zensor is niet meer weg te denken en wordt ook door menigeen buiten de Amsterdamse zendo gewaardeerd.

Hoe kwam de redactie bij elkaar en wie namen er deel aan?

De eerste nummers kwamen deels tot stand door sanghaleden te vragen iets over hun ervaringen met zazen, of beter gezegd de *dharma*, te schrijven. Voorts deden we erg ons best om een relatie met het bestuur te onderhouden en publiceerden we de mededelingen vanuit het bestuur. En we schreven natuurlijk zelf. Henk van der Geest, nog steeds betrokken bij de Zensor, bood zijn diensten al snel aan, evenals Ilse de Koeier, die een paar jaar later naar Salt Lake verhuisde. Daarna trad een professionele vormgever, Marjan Gerritse, aan en Ben Claessens (journalist). Met de komst van Jacqueline Oskamp werd de Zensor professioneler opgezet. We hielden de redactie bewust klein, omdat we aanvankelijk niet meer dan een doorgeefluik wilden zijn van stukjes, geschreven door sanghaleden. Als platform was alles welkom en elke bijdrage werd geplaatst; hooguit taalfouten werden gecorrigeerd. Het werk, typen (niet iedereen had destijds een computer), kopiëren, vouwen, nieten en rondbrengen, deden we zelf om geld voor postzegels uit eigen zak te sparen. De eerste nummers hadden een oplage van zo'n 90 exemplaren. Een paar jaar later kregen we geld van het bestuur en weer later werden de abonnementen ingesteld, als teken van onze onafhankelijkheid, want echte liefde met het toenmalige bestuur is het nooit geworden. Om de scheiding te bekrachtigen besloot het bestuur zelf een nieuwsbrief uit te brengen.

Hoe werden de onderwerpen gekozen?

We hoopten op spontane kopij. Die kwam er ook wel, maar het waren dikwijls korte bijdragen, zoals:

'Mijn Oosterse bruid
als de liefde echt is
speelt Pan op zijn fluit.' (Freek Keizer).

In ieder geval was de kopij onvoldoende om een nummer te vullen. Zo kwamen we op het idee om thema's vast te stellen en mensen waarvan we dachten dat ze iets van het onderwerp zouden weten, te vragen om een bijdrage te schrijven. De thema's waren open en lagen dichtbij onszelf en onze beoefening. Zoals 'wat heeft je deze zomer geraakt' of 'zen en maatschappelijke betrokkenheid', 'zen en relaties'. Henk is een haiku-schrijver en zo ontstond de haiku-hoek. Leo is schilder en het blad werd toen nog wel eens gevuld met paginagrote illustraties.



Zensorredactie zomeruitje 2002 naar het schilderij van Bridget Riley op de omslag van nr 17, op dat moment tentoongesteld in een Duits museum. Na afloop de redactievergadering in een biergarten. Vlnr: Marjan Gerritse, Corrie Koppedraijer en Jacqueline Oskamp.

Ik heb alle nummers voor dit interview nog eens doorgenomen en ben ontroerd over de onbevangenheid van de schrijvers die onverbloemd hun ervaringen op schrift stelden. Een goede greep bleek het interviewen van sanghaleden te zijn. Dat was twee vliegen in één klap: je leerde een ander leerde kennen en samen verkende je een onderwerp, zoals in *mutual inquiry*, dat helaas verdwenen is op de zazen-avonden. Of we poneerden een stelling of vraag met het verzoek te reageren. Zo kwamen meer mensen aan het woord en we kregen vaste medewerkers, speciaal voor het afnemen van interviews. Ik heb er veel van geleerd, want ik wist amper waarover ik sprak of schreef. Een gesprek met een drietal leden over koanstudie bijvoorbeeld, dat staat me nog steeds bij. Ik geloof dat ik toen net mijn eerste koan 'had'. Of de oproep die ik deed aan het eind van een artikeltje over 'lijden' om te reageren op mijn onwetendheid ten aanzien van lijden. Dat leverde een prachtig vervolg op. Stukjes die recht uit het hart waren geschreven. Puur en zonder 'zennige' verfraaiingen.
Het hoogtepunt vormde het interview met Genpo Roshi voor de Zensor-Special die toen naar aanleiding van en voor de transmissie van Niko verscheen.

Wat vond je het leukst aan de Zensor?

Hem lezen! Maar... aanvankelijk was het verschijnen op zich dé sensatie, dat er 'iets' lag, 'iets' dat door ons, de sangha, gedragen werd. Voorts genoot ik erg van de soep die Leo maakte, want de redactievergadering werd altijd onder etenstijd gepland. Ons jaarlijkse uitstapje naar een Biergarten in Duitsland herinner ik me ook nog als hoogtepunt.

Wat vond je het beste nummer?

Elk nummer is een feest. Elke bijdrage heeft betekenis. Al is het maar voor degene die het schrijft. Maar als een thema hecht gepresenteerd wordt, vanuit verschillende perspectieven benaderd en met verrassende doorkijkjes, dan ben ik blij.

Heb je dingen geschreven waar je spijt van hebt?

De bespreking van het boek *Het Dharmaspel* van Maurice Knegtel. Ik was niet enthousiast bij eerste lezing van het boek, maar achteraf gezien ook vooringenomen. De bespreking was wat pesterig, zeg maar 'small minded' en daar heb ik spijt van gehad. Nog niet zo lang snap ik pas dat Big Mind – waarover het boek gaat - werkelijk een spel kan zijn.

Hoe is de Zensor nu anders dan toen jullie begonnen?

Wat blijft? Misschien heeft het blad een andere betekenis gekregen in de zin dat het persoonlijke niveau wordt overstegen en thema's meer of anders worden uitgediept. De keuze voor thema's is veranderd; ik kan me niet voorstellen dat de redactie destijds thema's als 'China' of 'Maezumi Roshi' bedacht zou hebben. De bijdragen lijken soms verder weg te staan van de dagelijkse praktijk, soms meer gecomponeerd vanuit het spel met zenwoorden en de taal waarin het zenboeddhisme zich uitdrukt. Ook geven schrijvers meer blijk van hun kennis en inzichten, heb ik de indruk. Tegelijkertijd ben ik zeer verrast door wat er over sommige thema's geschreven wordt! Thema's als 'ergernissen' springen er voor mij verrassend uit.

De Zensor groeit mee met de sangha; de sangha bestaat een kwart eeuw en is rijper geworden, evenals de leraar en de tijdgeest is totaal veranderd. Ik was blij verrast door de eenvoud van de eerste nummers en dat zou ik wel terug willen zien; dat benadert mijns inziens de doelstelling die het blad nog steeds in zijn vaandel draagt: Zensor als platform. In die zin sluit het portretje achterin de Zensor nog steeds naadloos aan bij de oorspronkelijke opzet. Die draad slingert maar door, jaar in jaar uit, en dat 'gegeven' is me zeer dierbaar.



Loeng-gom-pa

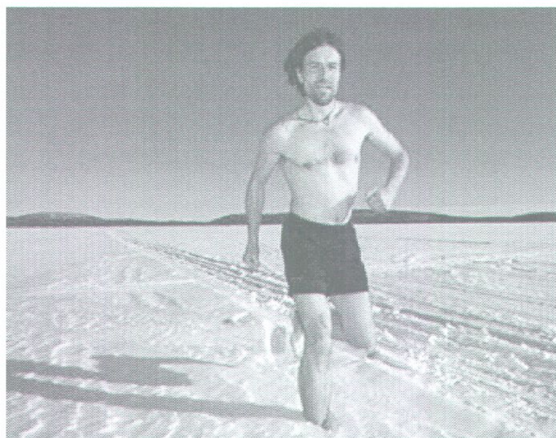
Hara en loopmeditatie

door **Dirk Horai Beemster**

Ook met kinhin en loopmeditatie is het goed mogelijk de aandacht te blijven richten op *de kikai tanden* (de plek vijf à tien centimeter onder de navel, het contractiepunt in de abdominale, de onderste buikspier). Daartoe twee oefeningen:

De duwkar Maak een innerlijke voorstelling van het voortduwen van een zware kar met de *kikai tanden*. Alle kracht en energie concentreren zich in dat punt. Langzaam en gestaag, met een gelijkmatige beweging beoefen je *langzame* kinhin. Let op de invloed van de oefening op je lichamelijke evenwicht.

Het Tibetaanse koord. Concentreer je op de *hara* (de buik) en wel speciaal op de *kikai tanden*. Stel je voor dat je daar verbonden met een koord, dat je vooruit trekt. Een oefening uit Tibet, die het lopen (vooral als de vermoeidheid je parten gaat spelen) vergemakkelijkt.



Wim Hof, bekend onder de naam de Ijsman is een van de weinige niet-monniken die de Aziatische toem-mo meditatie techniek op een hoog niveau beheerst.

Deze oefening is wellicht afgeleid van Loeng-gom-pa. Alexandra David-Néel was hier ooggetuige van en heeft dit beschreven in *Mystiques et magiciens du Thibet*.

[...] 'Een blik door haar verrekijker bewees dat het bewegende voorwerp een man was, die zich met uitzonderlijk gemak en vooral buitengewoon snel voortbewoog. Toen hij dichterbij kwam kon zij duidelijk zijn volmaakt kalme en onbewogen gezicht zien, met wijd open ogen, die hun blik strak gericht hielden op een veraf en onzichtbaar doel, dat ergens hoog in de hemelruimte moest liggen. De man liep niet hard. Hij scheen zichzelf van de grond te verheffen en bewoog zich met sprongen voort. Het leek alsof hij de elasticiteit van een bal bezat en steeds weer terugveerde, zodra zijn voeten de bodem raakten. Zijn pas bezat de regelmaat van een pendule.'

De Loeng-gom kunst werd vooral vroeger in Tibet beoefend om lange afstanden te kunnen afleggen en tevens als meditatieve oefening, één van de wegen naar bevrijding. Het is verwant aan toem-mo, het opwekken van innerlijke psychische warmte.
Eigenlijk werden deze yogi-praktijken niet teveel gestimuleerd, vanwege de gevaren van het afleiden van het pad dat gericht is op innerlijke bevrijding, maar de extreme omstandigheden in Tibet maakte dat yogi's zich in deze 'magische' praktijken bekwaamden. De oefening van het Tibetaanse Koord is vooral geschikt voor *snelle* kinhin, stiltewandelingen en pelgrimages.



Foto Marianka Schep

De Sangha

Naam: **Marianka Kisagotami Schep**
Zenpraktijk **sinds 1990**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Min of meer per ongeluk. Ik woonde toen nog in Alkmaar en volgde op donderdagmiddag in de Kosmos een cursus boventoonzingen en zag dat er 's morgens een open zenmeditatiegroep was onder leiding van Niko. Mijn man was net een paar maanden daarvoor verongelukt en mijn leven was nogal veranderd, dus ik dacht, als ik toch uit Alkmaar moet komen dan is het misschien wel lekker de hele dag in Amsterdam te zijn, weer een dagje gevuld... en laat ik maar eens kijken hoe dat zen-gedoe is.
Vanaf de eerste keer had ik elke donderdagochtend een huilbui, geen gesnik maar gewoon tranen die liepen, en Niko zei, dat is niet erg, er zijn zoveel mensen die hier huilen. Dat was een geruststelling.
Het was eigenlijk wel héél bijzonder die donderdagochtenden. Joke was toen geloof ik ook net begonnen, en Paulien Vegting ook, en Niko zei elke donderdag voordat we begonnen : 'Goh wat goed dat jullie hier alwéér zijn. Ga zitten in onwetendheid. In niet-weten. Of ga zitten in de 'ZO-heid' (zo is het nu en niet anders) van het bestaan.' En ik maar bezig zijn in mijn hoofd met denken: 'als het maar eenmaal januari is (het was september) dan is alles anders. Dan doe ik vrijwilligerswerk en ga ik dit en dat regelen. etc etc.' Tot het op een gegeven ogenblik tot mij doordringt dat januari niet nu is, en dat nu absoluut shit, ellende, woestijn, onderwereld, kaal, leeg, grijs, dood was. En wat een opluchting gaf dat, wát een ruimte, wat een bevrijding.
Dat was de aanleiding; toen ben ik dat maar blijven doen met uitzondering van een paar jaar daartussenin waarin ik bezig was met andere dingen (cursussen, opleiding, etc.).

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Bijvoorbeeld: ik zat vandaag weer even te kijken naar die vrouw op dat kussen vanuit een Big Mind/Heart perspectief. Dat perspectief zag haar bezig zijn, bezig zijn, bezig zijn met alles zo goed mogelijk, oprecht mogelijk, zo eerlijk mogelijk te doen. Wat een Bezige Bij. Tijdens dat zien kwam er een zinnetje op in die vrouw: 'Geef het op.' Geef het op, en daar is ze mee gaan zitten. Bevrijding, ruimte, vrij zijn in het vastzitten. Er is zo'n prachtig kort verhaal van Kafka daarover. Zal ik even opzoeken.*
Ik begin altijd met zitten, heel letterlijk.

*** Kafka: Geef het op!**
Het was heel vroeg in de morgen, de straten schoon en leeg, ik ging naar het station. Toen ik de torenklok met mijn horloge vergeleek, zag ik, dat het al veel later was dan ik gedacht had, ik moest mij erg haasten; door de schrik over deze ontdekking was ik niet zeker meer van de weg, ik was in deze stad nog niet zo goed thuis. Gelukkig was er een agent in de buurt; ik liep naar hem toe en vroeg hem ademloos naar de weg. Hij glimlachte en zei: 'Van mij wilt u de weg weten?' 'Ja,' zei ik, 'omdat ik hem niet zelf vinden kan.' 'Geef het op, geef het op,' zei hij en keerde zich met een grote zwaai om, zoals mensen die met hun lachen alleen willen zijn.

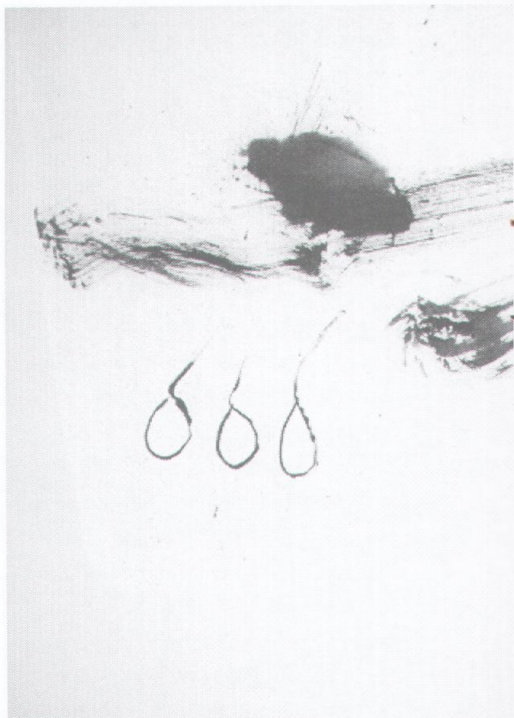
Niet in onderdelen van de voet naar de enkel, onderbeen, knie etc., nee, heel globaal. Het lichaam als geheel, als een heelheid, een eenheid. Driedimensionaal ook met de ruimte eromheen. De muren voor en vooral achter mijn rug, boven onder links rechts, de geluiden. Deze plek in deze ruimte. Even de buik stevig voelen. De huid ook, zacht hard, dik, dun, warm, koud, dat ook weer als een lapjesdeken. Vanuit dat geheel vragen soms delen om aandacht. Dan blijf ik daar wat bij, de energie, kleur, vorm, beeld, tot het weer verandert. En iets anders om aandacht vraagt, en soms is er geloof ik even niets, maar dat weet ik niet, alleen omdat er plotseling een bel is, een geluid uit de verte.

Dan malen er weer gedachtes, ook net als bij het lichaam dat komt en gaat.

Dan weer ga ik zitten met een woord of zin, zoals vanochtend, die kwam zo maar: 'geef het op, geef het op.' Dat doet me wat, het raakt mij. 'Geef het op, geef het op.' Of zo'n woord als 'zwoegen', dat doet me ook wat. Lichamelijk, in de adem, in beelden. Zwoegen, alleen de klank al, de kleur, de vorm, de aardappel-eters van Van Gogh.

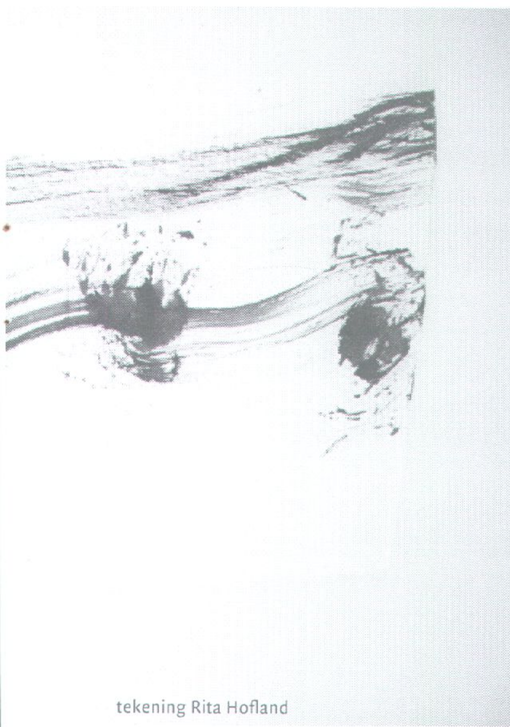
Of 'response-ability', ook zo'n woord. Nou ja, zo maak ik mijn tijd wel vol. Niet zinnig, ook niet onzinnig. En het is ook altijd anders. Net zoiets als het weer, onvoorspelbaar. Soms voelt het alsof ik alles weet en dan weer helemaal niets. Dat vurige verlangen en het tekort, het altijd maar weer tekort, op die scherp van de snede te leven.

Waar spoort zen je toe aan?



Om juist in mijn dagelijks leven vaker te beseffen dat ik de intentie heb mijn leven te leven, mijn leven aan te gaan zoals het zich aanbiedt aan mij, elk ogenblik van de dag, en dat ik dat niet kan. Dat het tekort er altijd is en dat ik toch onvoorwaardelijk in mijn leven sta. Dat dubbele.

Ook zíe ik meer, zoals nu, zondag 18 uur, de weerspiegeling van het water in de gracht op de lege muur in mijn kamer. Dat zachte lage avondlicht door de lichtgroene bladeren van de boom, over het water, tegen mijn muur. Dat ontzettend zintuiglijke. Ik zie het bijna elke avond als er zon is en elke avond raakt het mij weer. Soms zeg ik tegen iemand: 'Kijk. Zie je?' De wind door mijn haren voelen op de brommer. De wind door de mensen hun



tekening Rita Hofland

haren, een gevoel van verbondenheid. En als het tekort er is, de pijn van gescheiden zijn voelen, eruit vallen, geen verbinding meer hebben. En niet anders kunnen op dat ogenblik, telkens weer opnieuw, en die onmacht voelen, en voelen dat ik niet weet en niet kan en zit te sjoemelen en lieg en vervorm, en telkens weer zeggen, ja zo ben ik ook.
Het verlangen is zo groot...

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Vooral haast, geen geduld, de klok. de agenda, nog maar een cliënt erbij, lekker scheuren op mijn opgevoerde snorfiets, even hierheen, even daarheen, lekker eruit zijn, bezig zijn en blijven, hard praten, discussiëren, willen overtuigen. Snel lopen, haastig boodschappen doen. Mijn leven te vol maken. Niet luisteren. Dan moet ik mijzelf soms bij de haren grijpen en opsluiten om tot bedaren te komen. Maar dat is toch ook zen...

Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Eigenlijk is er een zinnetje dat mij altijd elke keer als ik het zeg écht raakt. En ik kan het niet zo goed uitleggen, maar elke keer als ik mijn *rakusu* omdoe en zeg: 'Ik beloof alle levende wezens te bevrijden (te beginnen met dit wezen hier).' Dan gebeurt er wat van binnen.
Leerlingen zeiden ooit wel eens: ik hoef heus niet door jou bevrijd te worden hoor Marianka. Maar dat is het niet. Het is elke keer als ik bevrijding voel, en dat voelen we allemaal toch wel eens, dan gun ik dat de hele wereld zo van ganser harte. Ja dat is het.

Nu nog even de grootse valstrik in zen, wat is dat voor mij?
Dat heeft iets met hechten en niet hechten te maken. Ik ben als de dood mij echt te hechten. Volgens mij ben ik niet zo gehecht in het algemeen, zolang je niet aan mijn brommer komt en mijn nieuwe jurk niet afkraakt. Ach... ik heb zoveel meegemaakt in mijn leven, mij kan niet zoveel meer overkomen. Een goede zendiscipel, prima toch, onthechting, dat zegt de zen toch?
Dat is dus de ene kant. Aan de andere kant ben ik zo ontzettend gehecht aan mijn vrijheid. Kost elke toezegging mij moeite, en mij intiem verbinden met één persoon ... help.

Mededelingen

Sesshin in Vught met Niko

Van woensdag 20 tot zondag 24 oktober is er weer een sesshin met Niko Tydeman Sensei bij Zin in Vught. Opgave: 073 - 658 80 00. Zie www.zininwerk.nl.

Zitavonden

De wekelijkse zitavonden zijn weer begonnen: André op maandag, Niko op dinsdag, Lida op woensdag, en Meindert op donderdag. Voor meer informatie over wat er aan de orde komt in de dharmalessen, zie de website: zenamsterdam.nl/docenten.html.

Big Mind workshop met Gretha

Op zaterdag 9 oktober van 10-30 - 16.30 u geeft Gretha een Big Mind Big Heart workshop in de zendo (maximaal 12 deelnemers). Voor informatie en opgave: Gretha Aerts, 06 13 95 37 94. Betaling €45 op banknr 72.39.612 t.n.v. M.J.L. Aerts, Bergen.

Zenweekenden

30/31 okt, 27/28 nov, za 15 – 21 u en zo 10 – 17 u zen-weekend olv Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel en André van der Braak. Bijdrage €80 voor het hele weekend, €45 per dag, inclusief maaltijden.

Studieweekend met André

11/12 december, za en zo 10 – 17 u. Zazen afgewisseld met intensief onderricht. Onderwerp: *Bodhisattva's en bodhisattva-beoefening*, n.a.v. het boek *Faces of Compassion* van Dan Leighton. Informatie en opgave: avdbraak@xs4all.nl. Bijdrage €100 op banknr 7875102 t.n.v. A. v.d. Braak, Amsterdam.

City-sesshin

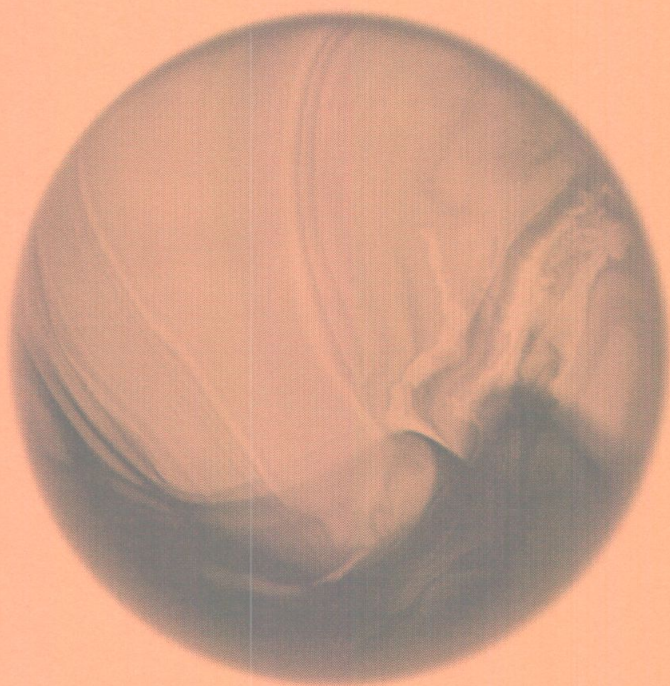
Winter: 28 t/m 30 dec, 9.30 – 17.30 u. Bijdrage hele sesshin €100, of €45 per dag. Onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel.

Ameland

De jaarlijkse Maha Sangha Gathering – Big Mind met Genpo Merzel Roshi op Ameland vindt plaats van woensdag 19 januari tot donderdag 27 januari 2011. Omdat er een limiet wordt gesteld aan het aantal deelnemers, is het raadzaam je snel aan te melden.
Info en opgave: www.bigmind.org.

Zensor 51

Het thema voor de volgende Zensor luidt: *Zen en de medemens*. Voel je je geïnspireerd, neem dan even contact op met Jacqueline (j.oskamp1@chello.nl).



Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
André van der Braak

Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Sophie Hendriks
Rita Hofland

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline

Omslag: Armando,
Die Schwarze Blume,
1994, litho.

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot- en klein abonnement

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.